



Encuesta internacional “Desconectar para reconectar”

El 37% de los españoles sigue trabajando después del horario laboral una media de tres días a la semana

- Adecco, líder mundial en la gestión de recursos humanos, realiza la encuesta “Desconectar para reconectar” sobre 1.116 trabajadores de 131 empresas mundiales de 16 países, entre ellos, España, para saber cómo han cambiado las formas de trabajar tras la pandemia.
- El 59% de los trabajadores españoles mira el correo electrónico fuera del horario laboral una media de cuatro días a la semana, un dato muy similar a Francia (60%) y muy por debajo de la India (85%).
- El 12% de los trabajadores en España trabajan desde casa una media de tres días a la semana, por debajo de Canadá, Alemania, India y Estados Unidos, con cuatro días a la semana. El 64% de las personas que teletrabajan ostenta cargos administrativos o de oficina.
- Los trabajadores valoran como principal fuente de bienestar laboral tener un lugar de trabajo flexible (84%), contar con un respaldo en salud mental (80%) y contar con más días libres (79%).
- La probabilidad de que los empleados sometidos a mayores niveles de estrés dejen la empresa en los próximos dos años es significativamente más elevada. Tres de cada diez españoles están pensando en hacerlo y el 23% de los encuestados a nivel mundial.
- El 60% de los trabajadores en España siente de manera ocasional estrés o ansiedad laboral, al margen de la pandemia.
- El 39% de los trabajadores españoles escoge como actividad preferida de tiempo libre estar con la familia y los amigos, el 34% hacer ejercicio y el 27% ver la televisión. La excepción mundial está en Bélgica y Canadá, cuya primera opción es escuchar música y hacer ejercicio respectivamente.



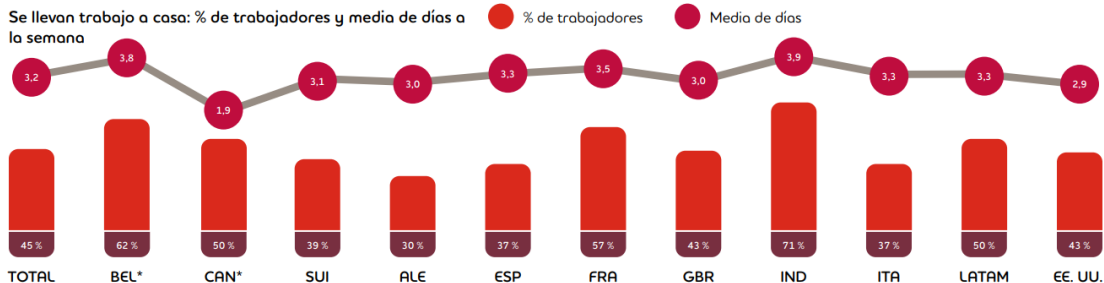
Madrid, 1 de agosto de 2022.- Adecco, líder mundial en la gestión de recursos humanos, ha querido conocer **la opinión de las empresas y trabajadores a nivel internacional y nacional** a través de la encuesta **"Desconectar para reconectar"**, para explorar cómo han cambiado las formas de trabajar tras la pandemia y cómo están afectando el bienestar de los empleados. Para ello se ha preguntado a **1.116 trabajadores de 131 empresas mundiales de 16 países, entre ellos España**, sobre la ubicación del trabajo, la carga de tareas y la evolución del estrés, la capacidad de desconectarse y el apoyo de las organizaciones al bienestar de sus equipos.

Desconectar del trabajo

Trabajar desde casa normalmente reduce la sensación de estrés en comparación con los empleados que no tienen un lugar de trabajo flexible, sin embargo, la cuestión de cómo los empleados pueden desconectarse del trabajo es importante. La capacidad de mantener la conciliación entre la vida personal y laboral constituye una sólida base tanto para la satisfacción personal como para la profesional. Sin embargo, en un entorno digital hiperconectado, desconectar de nuestro trabajo es más difícil de lo que lo era para las anteriores generaciones. Según la encuesta Adecco **"Desconectar para reconectar"**, el **45% de los empleados a nivel mundial y el 37% de los españoles sigue trabajando después del horario laboral 3 días a la semana de media** y el 60% a nivel global. Además, el **59% en España mira su correo electrónico fuera del horario laboral 4 días a la semana**, un dato muy similar a Francia (60%) y muy por debajo de la India (85%).

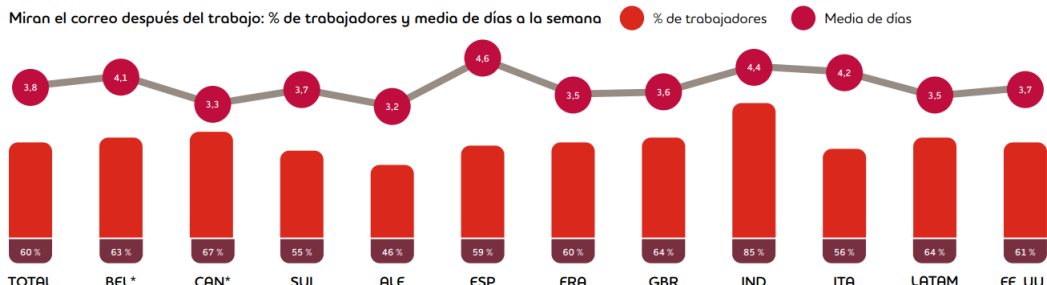
Trabajo después del horario laboral

Se llevan trabajo a casa: % de trabajadores y media de días a la semana



India, Bélgica, Francia y Canadá trabajan más horas después del horario laboral (correo + trabajo).

Miran el correo después del trabajo: % de trabajadores y media de días a la semana



India sigue siendo el país con el mayor número de días a la semana, seguido de Bélgica y España (a la hora de mirar el correo).

Quizá no resulte sorprendente que sea la generación más joven y con más destrezas tecnológicas (la **generación Z**) la que **más probabilidad tiene de trabajar fuera de su horario laboral**.

La encuesta realizada por Adecco pone de manifiesto las actividades que los empleados más valoran para desconectar del trabajo. La **primera opción es pasar tiempo con familiares y**

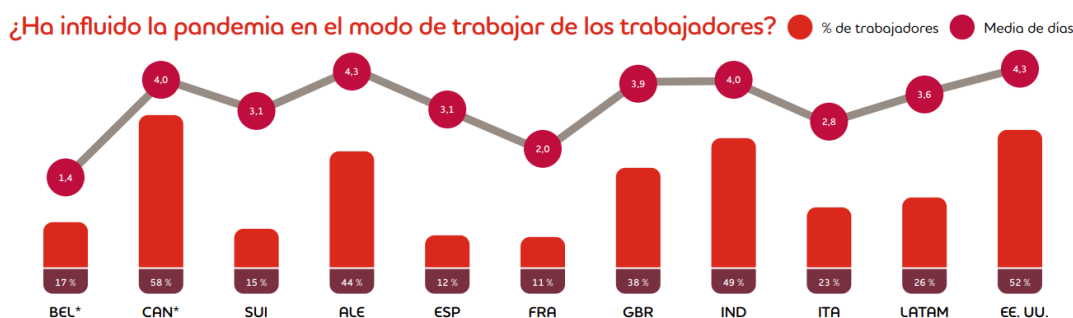


amigos, tanto a nivel mundial (41%) como nacional (39%). El 29% de los empleados globales eligen ver la televisión y hacer ejercicio, y en España, el 34% únicamente hacer deporte. Por último, el 27% de los encuestados de todo el mundo escuchan música para desconectar y el 27% de los españoles ven la televisión. La excepción mundial está Bélgica y Canadá, que eligen como primera opción escuchar música y hacer ejercicio respectivamente.

Además, el estudio ha dejado patente que cuanto más trabajan fuera del horario laboral más estresados están y más dificultades tienen para desconectar. Este hecho puede repercutir directamente sobre las empresas, ya que la probabilidad de que los empleados sometidos a mayores niveles de estrés dejen la empresa en los próximos 2 años es significativamente más elevada. Así, **el 23% de los encuestados mundiales, y 3 de cada 10 españoles están pensando en dejar su empresa en los próximos 2 años.** La pregunta que surge entonces es: ¿están las empresas haciendo lo suficiente para garantizar el bienestar de sus empleados y reducir así el estrés y la ansiedad?

Cambios en el modo de trabajar

La pandemia ha cambiado profundamente el modo en que las personas piensan en el trabajo. Ha obligado a empresas y trabajadores a adaptarse a nuevas prácticas de trabajo remoto, que se han convertido en parte de la nueva normalidad. La flexibilidad laboral en materia de horarios y lugar de trabajo es una de las principales características de esta nueva normalidad. Así, **el 30% de las personas encuestadas a nivel mundial y el 12% en España trabajan desde casa 3 días a la semana de media, un dato por debajo de Canadá, Alemania, India y Estados Unidos, con cuatro días a la semana.**



De entre los que trabajan desde casa, cuanto más lo permite el país, mayor es el tiempo dedicado a trabajar desde casa (todos los países por encima del 35 %, la media es al menos de 4 días de trabajo en casa). Además, los países con más puestos de oficina (TI, administración, finanzas, marketing, RR. HH., etc.) tienen más probabilidad de tener una mayor tasa de teletrabajo.

Por supuesto, el teletrabajo no es una opción para todos los puestos. **De los que trabajan desde casa, el 64% de los españoles ostenta cargos administrativos o de oficina, el 86% a nivel global,** cifras mucho mayores en comparación con los que trabajan en el sector industrial o de cara al público. Esto confirma nuevamente que el teletrabajo para funciones de oficina llegó para quedarse.

En el informe también se analiza cómo ha impactado la pandemia sobre el estrés en el trabajo, y la COVID no parece haber influido demasiado. Solo para 3 de cada 10 empleados a nivel global y 1 de cada 10 españoles tuvo un impacto y ha traído más estrés. Las personas que trabajan cara al público, los millenials, la generación X y las mujeres parecen haberse visto más afectadas que cualquier otro segmento. Además, **el 68% de los trabajadores mundiales y el 60% en España sienten estrés o ansiedad en ocasiones o a menudo, al margen de la pandemia.**

De la encuesta realizada por Adecco se desprende que los trabajadores ya estaban estresados por el trabajo antes de la pandemia y las empresas no eran conscientes de esto hasta que la COVID



golpeó. Lo que revelan estos datos es que la **pandemia ha ayudado a las personas a replantearse la conciliación de su vida personal y laboral**, en lugar de aumentar aún más sus ya altos niveles de estrés y ansiedad. Por todo ello, si las empresas quieren mantener el nivel de satisfacción de sus trabajadores es vital que sean conscientes de este cambio de paradigma en los modos de entender y sentir el trabajo.

Mejorar el bienestar de los empleados

La pandemia ha puesto a prueba la capacidad de las empresas para respaldar el bienestar de sus trabajadores. La mayoría de las empresas encuestadas considera que las iniciativas para incrementar el bienestar son cada vez más importantes, sobre todo para mejorar el compromiso y la satisfacción de los empleados. Sin embargo, a la hora de analizar las iniciativas ofrecidas por las compañías para respaldar el bienestar de sus trabajadores (aparte de la flexibilidad de horarios y ubicación) solo un tercio de las organizaciones encuestadas a nivel global y nacional ofrecían alguna. Esto parece explicar el motivo por el que **el 45% de los trabajadores mundiales y el 43% de los españoles no se sienten respaldados por su empresa en términos de bienestar**.

En la encuesta los empleados especifican las tres principales iniciativas ofrecidas por las empresas que encuentran útiles para su bienestar. A nivel mundial, la primera de ellas es el lugar de trabajo flexible, en segundo puesto los horarios flexibles y por último el seguro médico. En España los horarios flexibles ocupan la primera posición, seguido del lugar de trabajo y finalmente más días libres.

Así, se descubren los tres principales aspectos que los trabajadores encuentran útiles para su bienestar. **El 81% de los encuestados mundiales y el 84% de los españoles consideran útil el lugar de trabajo flexible para desconectar del trabajo**. El 80% a nivel mundial considera los horarios flexibles y 8 de cada 10 empleados en España el respaldo a la salud mental.

Sin embargo, la percepción de las empresas es diferentes. Las tres principales actividades desarrolladas por las organizaciones desde la pandemia a nivel mundial son: horarios flexibles, más días libres, lugar de trabajo flexible. En España: ayuda psicológica, lugar de trabajo flexible y apoyo a la salud mental.

Desde la pandemia, las empresas españolas han desarrollado iniciativas de apoyo psicológico y mental alineadas con las expectativas de los trabajadores sobre salud mental. Aún con ello, las compañías deberían escuchar más a sus equipos o comunicar de manera más eficaz sus iniciativas para mejorar el apoyo en cuestiones de bienestar que reciben los empleados.

Estos datos han puesto de relieve la necesidad de las empresas de concentrarse en la mejora de sus iniciativas de bienestar y en el modo en que las comunican internamente. Esto puede ayudar a abordar la preocupante correlación entre la falta de apoyo por parte de la empresa, los mayores niveles de estrés y la voluntad de dejar la empresa en los próximos 2 años.



Grupo Adecco

Adecco es la consultora líder mundial en el sector de los recursos humanos. Llevamos 40 años en el mercado laboral español realizando una labor social diaria que nos ha situado como uno de los 10 mayores empleadores en nuestro país. Nuestras cifras hablan por nosotros: en el último año hemos empleado a más de 124.000 personas en nuestro país; 35.000 menores de 25 años y más de 19.000 personas mayores de 45 años y hemos formado a más de 69.000 alumnos.

Desde que comenzó nuestra labor hemos realizado en España más de 10 millones de contratos. Invertimos 8 millones de euros anuales en la formación de trabajadores y el 28% de nuestros empleados consigue un contrato indefinido en las empresas cliente. Todo ello gracias a una red de más de 300 delegaciones en nuestro país y a nuestros más de 2.500 empleados. Para más información visita nuestra página web www.adecco.es

Para cualquier aclaración no dudéis en poneros en contacto con nosotros. Un cordial saludo:

Luis Perdiguero / Patricia Herencias
Dpto. Comunicación del Grupo Adecco
Tlf: 91.432.56.30
luis.perdiguero@adeccogroup.com
patricia.herencias@adeccogroup.com

Miriam Sarralde / Ana Maillo
Trescom Comunicación
Tlf: 629 55 51 00
miriam.sarralde@trescom.es
ana.maillo@trescom.es